

10月献立表

後期・完了

松翠保育園
R6年10月1日発行

日	曜	完了食		後期食	
1	火	胚芽米 かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのスープ	スキムミルク バナナケーキ	全粥または軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのスープ	お茶 バナナケーキ
2	水	胚芽米 豚肉と茄子の煮物 きのこスープ	スキムミルク バナナ 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 豚肉と茄子の煮物 きのこのかきたまスープ	お茶 バナナ 赤ちゃん用菓子
3	木	胚芽米 うま煮 けんげんサイのスープ	スキムミルク かぼちゃケーキ バナナ	全粥または軟飯 うま煮 けんげんサイのスープ	お茶 かぼちゃケーキ バナナ
4	金	胚芽米 豆腐と野菜の煮物 みそ汁	豆乳 フルーツヨーグルト	全粥または軟飯 豆腐と野菜の煮物 みそ汁	お茶 フルーツヨーグルト
5	土	肉うどん バナナ	牛乳 ぶどうパン	肉うどん バナナ	お茶 パンがゆ

離乳食づくりの前に

- ・調理の前に、しっかりと手洗いをしましょう。
- ・使用する器具はていねいに洗い、煮沸消毒して使用しましょう。
- ・はちみつは1歳までは使用できません。
- ・食べるのを嫌がる時は無理に食べさせず、楽しい雰囲気を大切にしましょう。

日	曜	完了食		後期食	
7	月	胚芽米 肉じゃが すまし汁	スキムミルク 人参ケーキ	全粥または軟飯 肉じゃが すまし汁	お茶 人参ケーキ
8	火	胚芽米 白身魚のあんかけ みそ汁	スキムミルク 豆乳ゼリー	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ みそ汁	お茶 豆乳ゼリー
9	水	胚芽米 野菜のそぼろ煮 キャベツのスープ	お茶 人参ごはん	全粥または軟飯 野菜のそぼろ煮 キャベツのスープ	お茶 人参ごはん
10	木	胚芽米 白身魚のあんかけ みそ汁	豆乳 かぼちゃゼリー オレンジ	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ みそ汁	お茶 かぼちゃゼリー オレンジ
11	金	胚芽米 うま煮 すまし汁	スキムミルク バナナケーキ	全粥または軟飯 うま煮 すまし汁	お茶 バナナケーキ
12	土	スープスパゲティ ヨーグルト	牛乳 バナナ 赤ちゃん用菓子	スープスパゲティ ヨーグルト	お茶 バナナ 赤ちゃん用菓子

後期・完了期の味付け

- ・塩分、油分、糖分はひかえましょう。
- ・味付けは大人の**1/3**~**1/2**くらいを目安にします。

日	曜	完了食		後期食	
15	火	胚芽米 豆腐と野菜の煮物 豚汁	備蓄用豆乳 備蓄用菓子 備蓄用菓子	全粥または軟飯 豆腐と野菜の煮物 豚汁	お茶 備蓄用ゼリー 備蓄用菓子
16	水	胚芽米 豚肉と茄子の煮物 きのこのスープ	スキムミルク かぼちゃサンド	全粥または軟飯 豚肉と茄子の煮物 きのこのかきたまスープ	お茶 かぼちゃサンド
17	木	胚芽米 白身魚のあんかけ 野菜スープ	スキムミルク かぼちゃケーキ	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ 野菜スープ	お茶 かぼちゃケーキ
18	金	胚芽米 ハンバーグ すまし汁	豆乳 食パンのヨーグルトフ ルーツかけ	胚芽米 ハンバーグ すまし汁	お茶 食パンのヨーグルトフルー ツかけ
19	土	肉うどん バナナ	牛乳 ぶどうパン	肉うどん バナナ	お茶 パンがゆ

食品ロスについて



10月は食品ロス削減月間です！

日本の食品ロスってどのくらい？

食品ロスとは、本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食品のことです。日本では、1年間で約472万トンもの食べ物が捨てられています。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量とほぼ同等に相当します。また、食品ロスを国民一人当たりで換算すると”お茶碗約1杯分の食べもの”が毎日捨てられていることになるのです。「もったいない」と思いませんか？

食品ロスの約半分は家庭からでている



食品ロス量の約半分は家庭から発生しています。その食品ロスの要因は次の3つです。

- 料理を作りすぎたりして残る「**食べ残し**」
- 野菜の皮や茎など食べられるところまで切って捨ててしまう「**過剰除去**」
- 未開封のまま食べずに捨ててしまう「**直接廃棄**」

少し意識したり、工夫したりすることで食品ロスを減らすことができます。食材を無駄なく使っておいしく食べきましょう。

日	曜	完了食		後期食	
21	月	胚芽米 肉じゃが すまし汁	スキムミルク 人参ケーキ	全粥または軟飯 肉じゃが すまし汁	お茶 人参ケーキ
22	火	胚芽米 白身魚のあんかけ みそ汁	スキムミルク 豆乳ゼリー	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ みそ汁	お茶 豆乳ゼリー
23	水	胚芽米 野菜のそぼろ煮 キャベツのスープ	お茶 人参ごはん	全粥または軟飯 野菜のそぼろ煮 キャベツのスープ	お茶 人参ごはん
24	木	胚芽米 白身魚のあんかけ みそ汁	豆乳 かぼちゃゼリー オレンジ	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ みそ汁	お茶 かぼちゃゼリー オレンジ
25	金	胚芽米 うま煮 すまし汁	スキムミルク バナナケーキ	全粥または軟飯 うま煮 すまし汁	お茶 バナナケーキ
26	土	スープスパゲティ ヨーグルト	牛乳 バナナ 赤ちゃん用菓子	スープスパゲティ ヨーグルト	お茶 バナナ 赤ちゃん用菓子
28	月	胚芽米 白身魚のあんかけ 野菜スープ	スキムミルク かぼちゃサンド	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ 野菜スープ	お茶 かぼちゃサンド
29	火	胚芽米 かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのスープ	スキムミルク バナナ 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのスープ	お茶 バナナ 赤ちゃん用菓子
30	水	胚芽米 豚肉と茄子の煮物 きのこスープ	スキムミルク スイートポテト	全粥または軟飯 豚肉と茄子の煮物 きのこのかきたまスープ	お茶 スイートポテト
31	木	胚芽米 うま煮 チゲソウのスープ	豆乳 フルーツヨーグルト	全粥または軟飯 うま煮 チゲソウのスープ	お茶 フルーツヨーグルト

食品ロスをなくすには??

買い物編 必要なものだけ購入しよう！	収納編 冷蔵庫・食品保管庫を整理しよう！
<ul style="list-style-type: none"> ◇ 買い物に行く前に在庫を確認 ◇ 必要なもののリストを作成して買い物へ ◇ 調理する分量に応じて少量パックやばら売りを利用する 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 同じ種類の食べ物はまとめて収納する ◇ 賞味期限や消費期限が短いものは手前に置く ◇ 食品は適正に管理する(冷蔵・常温など) 
調理編 徹底的に使う！食べきる！	ごみ編 分別、リサイクルは徹底的に！
<ul style="list-style-type: none"> ◇ 必要な量だけ作る ◇ 食材は無駄なく使いきる ◇ 多く作った時は、小分けして冷凍する ◇ 余りものは別の料理にアレンジする 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 生ごみは水を絞って捨てる ◇ 野菜の皮は乾燥させて捨てる ◇ 生ごみはコンポストを使って肥料にする 